



Тесто из геркулеса (овсяной муки)



На 658 г	Калории 1340	Белки 54.9	Жиры 35.5	Углеводы 198.8
На 100 г	Калории 203.6	Белки 8.4	Жиры 5.4	Углеводы 30.2

Ингредиенты

Геркулес - 250 граммов
Кефир - 240 граммов
Сахар - 33 грамма
Яйцо - 125 граммов
Отруби - 10 граммов

Процент потерь по массе: 34.2 %

Описание

Тесто для выпечки из овсяной муки. Из него можно готовить хлеб, булочки, толстые вафли. Густота регулируется чуть меньшим или чуть большим добавлением геркулеса (муки) Можно смешивать с ржаной мукой.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru